

保健だより 11月号

2024年11月1日 東海大学付属熊本星翔高校 生徒保健委員会

温かい飲み物で

『ホッとタイム』を

その不調...

ウィンター・ブルーかも？ (冬季うつ)

最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウィンター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しんでいた活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れます。太陽の光をたくさん浴びることで対策に繋がります。皆さんもぜひやってみてくださいね!

寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう! 紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココアやしょうが湯など...、あなたは何かが好きですか? 体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり(緊張)も少しは解けて、ホッと一息つけるはず。バも身体もリラックスできる時間を大切にしてみてください!

◇ 冷えを改善 ◇

- ✿ 3つの「首」を温めろ (首・手首・足首)
- ✿ お風呂にゆっくりとつかう
- ✿ 朝食をしっかり摂る

- ☆ 気分が落ち込む。
- ☆ ものごとを楽しめない。
- ☆ イライラする。特に、
- ☆ 食欲が止まらない。(甘いもの)
- ☆ 睡眠時間が長くなった。



